

いきいき百歳体操 体験会

～みんなで集まって、元気でいきいきとした毎日を～

百歳体操は、椅子に座って行う筋力運動です。
運動が苦手な方や、体力に自信がない方でも無理なく参加できます！
一緒に体を動かして、仲間づくりや健康づくりをしませんか？

申込不要！
当日参加
OK！



百歳体操とは？

- ・椅子に座って、DVDを見ながら行います。
- ・所要時間は約30分
- ・実施頻度は週1回
- ・簡単な体操をゆっくりと行います。



期待できる効果

- ・筋力アップ、転倒予防
- ・仲間づくりや生きがいづくり
- ・外出のきっかけや孤立防止

開催期間

9月15日、29日

10月6日、13日、20日、27日（毎週火曜日、全6回）

時間

13時30分～14時30分

場所

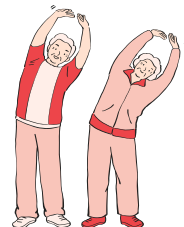
サン・シープラザ4階 第4教養娯楽室

対象

百歳体操に興味のある方

持参物

運動のできる服装、水分、上履き



駐車場のご案内

下記駐車場をご利用の方は、サン・シープラザ3階管理室で駐車券の提示により、2時間無料となります。

① ペアシティ三原西館5階（車高1.7m以下）② クラフトパーキング立体駐車場

お問い合わせ先

三原市高齢者福祉課



0848-67-6055